

Timeplan Pusterommet Notodden

Tid		Tirsdag		Torsdag	
09:30					
		09:30 - 10:30 Kondisjon og styrke		09:30 - 10:30 Kondisjon og styrke	
10:45					
		10.45 - 11.30 Bevegelighet, avspenning		10:45 - 11:45 Kondisjon og styrke	
12:30					
		12:30 - 13:30 Kondisjon og styrke			
13:45					
		13.45 - 14.30 Bevegelighet, avspenning			

Digital trening: Pusterommet LIVE - Aktiv mot kreft hver dag
<https://aktivmotkreft.no/pusterommet-live/>

Kontakt oss på Tlf: 94 86 61 98/35 00 35 00 Adresse: Henrik Wergelandsgate 9, 3675 Notodden

Praktisk informasjon

Påmelding Pris	Tilbudet er for deg som har eller har hatt kreft. Du trenger henvisning fra lege. Det gjennomføres en kartleggingssamtale for vurdering til oppstart. Tilbudet koster 386 kr for et semester i gruppetime.
Fasiliteter	Treningstilbudet ligger i lokaler på Notodden sykehus. Treningen vil i hovedsak foregå innendørs i sal. Ikke mulighet for garderobe og dusj, kom ferdig skiftet. Parkeringsmuligheter uten kostnader
Treningen	Gruppetimen varer ca. 1 time. Treningen foregår i grupper. Gruppetimene inneholder kondisjon med ulik intensitet, styrke, balanse og avspennig.
Kontakt	Ved fravær send SMS til: 94866198 AKTIV-instruktør: Marthe Beate Nilsen E-post: Marthe.Beate.Nilsen@sthf.no